

Утверждаю

Заведующий
 Детский сад № 62
 /Уварова В.Б./

МЕНЮ
 15 мая 2026 г.

Ясли с 1 до 3-х лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	3,1	3,9	20,8	131	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,3	9,1	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
Итого			345	4,8	8,3	41,6	260	0,2
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПКОЙ)	150	2,8	2,1	9,2	69	6,9
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	7	9,2	130	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	3,6	22,6	137	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			480	16	13	59,5	420	7,3
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	2,6	14,4	92	11,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			340	5,5	4,8	54,9	286	11,5
Всего				26,3	26,1	156	966	19

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./

МЕНЮ
15 мая 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	225	3,9	4,9	25,6	163	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,9	24	0
Итого			461	5,2	15	40,5	319	0,2
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	4,2	3,1	14,8	108	9,5
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	17,5	17,7		229	0,7
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	191	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			638	29,1	26,6	69,3	636	10,2
Полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	1,9	1,7	11,3	68	10
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,7	105	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	38	3,3	0,3	37,4	165	0
Итого			403	7,1	4,5	74,3	366	10
Всего				41,4	46,1	184,1	1321	20,4

Медицинская сестра _____

Волкова А.И.